

# 平泉町立長島小学校



## 令和5年度「60（ロクマル）プラス」優良実践校 実践報告書

|         |  |                      |
|---------|--|----------------------|
| 1 実践校名  | 平泉町立長島小学校  |                      |
| 2 実践名   | 運動・食事・生活習慣 ～目指そう小さな自己ベスト～  |                      |
| 3 実施対象者 | 全校児童73名 保護者  |                      |
| 4 目 標   | 運動・食事・生活習慣を自ら調整していこうとする児童の育成   |                      |
| 5 実践内容  | <b>実践内容</b>  | <b>該当する<br/>推薦基準</b> |
|         | 1. 担当者が連携したよりよい習慣づくりに向けた一体的取組<br>・学期に一度設定する体力アップ週間（60 プラス週間）<br>・毎学期に生活リズムチェックの実施  | ア・イ・ウ                |
|         | 2. 学校の実態や特色を生かした取組<br><b>【運動】【資料1-1～5】</b><br>・毎週月曜日の全校運動・全校遊び<br>・長小体操の活用<br><b>【生活】【資料2-1～6】</b><br>・毎月19日の「食育の日」の健康観察時チェック<br>・岩手型肥満解消ぺっこアプローチを基にした健康相談<br>・年に4回の「ハッピーメディアルール」の取り組み<br>・月に一度の「ノーメディアデー」の取り組み<br><b>【食育】【資料3】</b><br>・毎週火曜日のかみかみ給食（自校給食）<br>・箸の持ち方調べ週間<br>・栄養教諭による栄養指導<br>・低学年給食試食会の実施 | イ・ウ                  |
| 6 成 果   | ○全校運動・全校遊びでは、遊びを通して基礎体力の向上を意識して行うことができた。<br>○体力アップ週間を設けることで、よりよい運動・食・生活習慣への全校児童の意欲が向上している。<br>○生活リズムチェックを行うことで、睡眠時間の改善ができています。児童の取り組み意欲も向上しているが、家庭での意識も向上している。<br>○「ハッピーメディアルール」「ノーメディアデー」の取り組みで、メディア依存の未然防止を家庭へも呼びかけることができています。<br>○自校給食により、調理員が献立掲示や産地についての掲示等を行なっているため、児童への働きかけが日々行うことができています。        |                      |
| 7 課 題   | ○学校全体を通してよく遊び、よく運動する傾向にあるが、遊びや運動の仕方に偏りが見られる。<br>○平日と休日の生活リズムに差がある。特にメディアの使用に大きな差が見られる。<br>○肥満児出現率が全国平均よりも高いため、今後も取り組みや働きかけは必要である。<br>○遠距離から登下校している児童が一定数いるため、自家用車で登校する児童が増加傾向にある。  |                      |
| 8 今後の予定 | ○感染症への対応が変化した今年度の実践を踏まえて、来年度の取り組みをより吟味していく。校内の授業改善や情報共有、地域・家庭への働きかけについて、より考えていきたい。<br>○60プラスプロジェクトの取り組みを、学校と家庭で連携して行えるように、タブレットの活用なども検討していきたい。   |                      |

## 6 体育指導

- 目標
  - 健康と体力の増進を図り、心身の発達を促し、最後までやり遂げることができる子どもを育成する。
- めざす子ども像
  - さくらフェスト「つよく」一心と体を鍛え、最後までねばり強くやり抜く子ども
  - 《外遊びや運動を好む児童の割合 90%》
  - 《体力・運動能力が標準以上の児童の割合（総合評価A+B+C/児童数） 85%》
- 運営の方針
  - 毎日の運動や体育の授業の充実・改善により、子どもたちの体力の向上を目指す。
  - 日々の遊びを中心に、子どもたちが主体的に体を動かそうとする態度の育成を図る。
  - 目標の達成に向け、ねばり強く取り組む態度の育成
- 運営の重点
  - ① 運動の楽しさを味わわせたり技能を身につけさせたりする体育科授業の充実（研修）
  - ② 60運動の推進（業間運動や遊び時間などに進んで体を動かそうとする態度の育成）
  - ③ 新体力テストにおける課題の向上
  - ④ 児童の小体連行事参加へ向けた丁寧な取組支援と指導

### 5 運営計画

#### (1) 本校児童の実態

令和4年度体力・運動能力調査結果から（新2～6年生の実態）

○体力・運動能力が標準以上の児童の割合（総合評価A+B+C/児童数） 83.5%

●全国比100未満 ①握力（筋力）②長座体前屈（柔軟性）③上体起こし（筋力）

#### (2) 年間指導計画イメージ

| 月   | 体育関係行事                    | 体育授業 | 体育+α | 60運動 | 業間運動（月曜日） | 小体連 |
|-----|---------------------------|------|------|------|-----------|-----|
| 4月  |                           |      |      |      |           |     |
| 5月  | 運動会（20土）                  |      |      |      | 走陸プログラム   |     |
| 6月  | 体力テスト（31水）                |      |      |      |           |     |
| 7月  | 町水泳交流会（24月）               |      |      |      |           | 水泳  |
| 8月  |                           |      |      |      |           |     |
| 9月  | 地方陸上競技大会（20水）<br>予備日（21木） |      |      |      |           | 陸上  |
| 10月 |                           |      |      |      |           |     |
| 11月 | ロードレース大会（7火）              |      |      |      | 業間なわとび    |     |
| 12月 |                           |      |      |      |           |     |
| 1月  |                           |      |      |      |           |     |
| 2月  |                           |      |      |      |           |     |
| 3月  |                           |      |      |      |           |     |

### (3) 具体的取組み内容

| ① 体育科授業の充実（地道に、当たり前前）  |  |
|--|--|
| ア  | 学校頃に準じて作成された年間指導計画をもとに、単元指導を行う。  |
| イ  | 45分の授業のうち、50%以上は児童が体を動かしているように指導を行う。   |
| ウ  | 体育指導の研修会を開き、体育授業の充実を図る。  |
| ② 60（ロクマル）運動について（地道に、当たり前前）  |  |
| ア  | 60運動の意識化<br>・体力向上のために毎日60分以上運動することを意識させる。<br>（年間を通して、体力アップカードに取り組み）  |
| イ  | 外遊びの奨励<br>・業間時間は「運動時間」とし、全員が外で運動を伴う遊びに取り組み。（内容例 マラソン・なわとび、自由遊び、縦割り遊び、保健体育委員会主催の遊びなど）   |
| ウ  | 徒歩通学の奨励<br>・通学時は、なるべく歩くように呼びかける。   |
| エ  | その他<br>・休日等に家でできる運動の紹介に努める。  |
| ③-1 毎週月曜日 全校一斉業間運動（走陸運動、なわとび運動）  |  |
| ア  | 夏季（4～10月）業間運動<br>ア) 走陸運動<br>・5月から10月までの毎週月曜日「運動時間」の時間を使って行う。（グラウンド使用不可日、真夏日等は行わない。）<br>・体育館と校庭で行う。<br>・練習期間を設け、班ごとに練習に取り組む。    |
| イ  | 冬季（11～2月）業間運動<br>ア) 長縄跳び運動<br>イ) 短縄運動<br>・児童会行事で長縄大会を設け、3分間×2回で何回跳べるか記録を取る。練習の時の記録と比べ、番回数が増えたチームも表彰する。<br>・県南チャレンジピックとも連携して行う。 |
| ③-2 長小体操（体育時プラスα運動）  |  |
| 授業のはじめに長小体操を取り入れる。又はおわりに、5分程度の体力補充運動を取り入れる。<br>今年度補充運動 全校共通「長座体前屈」2年生「つかみ運動」3年生「つかみ運動」4年生「つかみ運動」5年生「柔軟運動」6年生「柔軟運動」 |  |
| ④ 児童の小体連行事への参加支援   |  |
| ア  | 平泉町水泳交流会<br>・7月24日（月）平泉小学校プール<br>・6月頃より練習開始。<br>・参加者は5、6年生全員。<br>・指導体制 体育担当を中心に全職員で行う。   |
| イ  | 一関地方陸上競技大会<br>・9月20日（水）一関市運動公園陸上競技場<br>・予備日 9月21日（木）<br>・8～9月放課後練習とする（夏休み明けすぐに取り組む）<br>・指導体制 種目担当が中心で、全職員で行う。                  |

## 長小体操 ★カケスト100未満→長座体前屈・握力・立ち幅跳び「体の柔らかさ・力強さ・跳躍能力」

| 歌名  | 拍  | 歌詞 | 動きの流れ★ポイント                                  | ●習得したい運動能力    |
|---|----|----|---|---------------|
| 前奏<br>Yesh lalalala...<br>who oh!<br>Hey hey hey hey<br>try try | 16 |    | ・休み<br>・右手あげてジャンプ（ハイ！に合わせて）                 |               |
| 1番<br>正しいより楽しい<br>正しいより面白い                                      | 16 |    | ・屈仰<br>★かかとを地面につけたまま曲げ伸ばしする。                | ●柔軟性（裏もも）     |
| やりたかったことやってみよう 失敗も思い出<br>はじめようやってみよう 誰でも最初は初心者なんだから             | 32 |    | ・伸脚 右左（16拍ずつ）<br>★かかとを地面につけて背中を丸めず胸を張る。     | ●柔軟性（両足）      |
| やったことないことも 苦手な相手とも知らなかったこと見たことないものあたらしい 楽しい                     | 32 |    | ・アキレスけんのはし右左（16拍ずつ）<br>★両足のかかととは床につけたまま伸ばす。 | ●柔軟性（足首・ひざはさ） |
| 2番<br>悲しいときは笑って 寂しいときは声出して 雨はいつまでも続かない 土砂降りも楽しもう                | 32 |    | ・つま先タッチ<br>★犬の字になって、背筋をのびしたままつま先にさわる。       | ●柔軟性（裏もも・調体）  |
| 踏み出そう よじ登ろう<br>高い山ほど絶景が待っているから                                  | 16 |    | ・クローパー<br>★小指まで力を入れて広げたり、閉じたりする。            | ●握力           |
| 遠回りの道を 楽しい峠には ありえなかったこと 出会わなかった人 あふなっかしい 楽しい                    | 32 |    | ・反復横跳び<br>★頭をできるだけ動かさずに、足だけを動かすようにする。       | ●跳躍力<br>●瞬発力  |

| 歌名   | 拍  | 歌詞 | 動きの流れ   | ★習得したい運動能力     |
|--|----|----|---|----------------|
| 3番<br>振り返るより振り向いて 振り返すより 振り返して 過ぎた話はほどほどに 今の話をしよう<br>恐れず迷わず 同じ今日という日は二度とないんだから | 32 |    | ・スビリジャンプ（1・2・3・4）<br>★2でうでをひき、3でジャンプする。           | ●跳躍力           |
| 明日よりも今日にはじめよう 知らなかった自分と一緒に走ろう 思い立った日が そろそろスタートだ                                | 32 |    | ・かえる倒立（16拍）<br>・かえるの足うち（16拍）<br>★目線は下で、前に体重をかける。  | ●支持感覚<br>●逆さ感覚 |
| 4番<br>青いより青い 空もそうさ 同じに見えて いつも違う どんな人だって 同じじゃないさ                                | 24 |    | ・足を広げて前屈 右一貫ん中一左（8拍ずつ）<br>★ひざは伸ばしたまま、おへそを押し出す感覚で。 | ●柔軟性（裏もも、ひざはさ） |
| 空気が読んで読まない やってみよう  | 16 |    | ・股わり右一左<br>★つま先・ひざは外向きで重心を下げ、肩を内側にに入れる。           | ●柔軟性（股関節・肩甲骨）  |
| 正しいより楽しい やってみようか 倒れるなら やって後悔などすることないさ 理由なんていらない やってみよう                         | 32 |    | ・赤白ほうろしを持って、ポール投げの動き<br>★横向きに立ち、顔は前。うでと反対の足を踏み出す。 | ●投げ力           |
| Hey hey hey hey やってみよう やってみよう やってみよう やってみよう                                    |    |    | ・右手あげてジャンプ<br>・犬の字ポーズ                             |                |



2 保健指導

(1) 目標

自ら健康に関心を持ち、正しい知識のもと、進んで自分の健康生活について考え、行動できる子どもを育てる。※以下の方針、重点に沿い、めざす子どもの姿にせまることが復興教育につながる。特に視点①めざす子ども像

自らの健康に興味関心を持ち、保持増進のためによりよい生活が習慣化している児童。

(2) 指導の方針

健康な心身の発達を促すために、基本的な生活習慣や健康な体づくりについての保健指導の充実を図る。

(3) 指導の重点

① よりよい生活習慣の定着

ア 早寝早起き朝ご飯の指導(月1回 健康観察時に実施把握する)

イ 肥満・生活習慣病予防の推進

ウ 衛生習慣の定着(うがい、手洗い、爪きり等)

エ スマホ、ゲーム等メディア時間の家庭内ルールの設定推進(生活リズムの調整)

② 感染症の予防(別紙)

③ むし歯・歯肉炎の予防・改善

ア フッ素塗白の実施

イ 歯みがき指導の実施(GO改善、予防含む)

ウ 歯科講話の実施

④ 健康教育の実施

ア 薬物乱用予防教室の実施

イ 生活習慣病予防教室の実施

ウ 助産師による性に関する講話の実施

⑤ 健康診断等の事前事後指導の徹底

ア 定期健康診断時の指導

イ 治療勧告・治療率アップ

(4) 具体的な取り組み

| 項目                 | 主な指導内容・方法   | 評価  |
|--------------------|---|---|
| よりよい生活習慣の定着        | ・科学的根拠に基づいた指導<br>・家庭と連携しての「早寝早起き週間」の取り組み(年2回8月・1月)<br>・運動の奨励<br>・徒歩通学の奨励                      | ・健康さくらカード・コグトレ(肥満)<br>・生活リズムチェック<br>・身体測定結果<br>・日常の観察 |
| むし歯・歯肉炎の予防・改善・治療促進 | ・フッ素塗白・給食後の歯みがき・縦割り歯歯みがき指導<br>・校医によるGO指導の実施(7月・9月)<br>・2回日の歯科検診(11月)と1年親子歯科講話<br>・家庭歯科検診(11月) | ・歯科検診結果<br>・みがき残しチェック<br>・校医によるGO判定                   |
| 薬物乱用・生活習慣病予防教室     | ・薬物乱用防止教室(6年生対象)<br>・生活習慣病予防教室(4年生対象)   |   |
| 健康診断               | ・校医、教育委員会と連携しての実施   |   |
| 身体測定               | ・偶数月に実施(身長・体重)  |   |
| 治療勧告               | ・治療勧告書配布・健康カードによる通知<br>・保護者との健康相談   | ・治療報告カード  |
| 性に関する指導            | ・性に関する指導(別表)についての資料提供・指導協力  | ・年度末検査結果  |

病気に負けない長島っ子の1日(健康生活編)

| 場面       | やること   | 気をつけること   |
|----------|--|---|
| 家<br>登校前 | ○起床<br>○朝食<br>○検温<br>○排便<br>○歯みがき・顔を洗う<br>○できるだけ歩いて登校  | ・家を出る1時間前には起きる。<br>・ハンカチをちり紙を持ち歩く。<br>・子供のマスクをランドセルに入れておく。<br>・具合の悪いときや体温が37.5度以上の時は登校・外出はしない。  |
| 学校       | ○昇降口で手の消毒<br>○家庭用健康観察表を先生に提出<br>○授業の準備の後、委員会・合同会などの活動<br>○教室に入る前手洗い<br>○朝自習<br>○朝の会<br>○1、2時間目授業<br>○運動時間<br>○3、4時間目授業<br>○給食<br>○歯みがき<br>○昼休み<br>○そうじ | ・合同会の活動場所に入るとき、出るときは手の消毒をする<br>・5分間休憩のときは換気<br>・体育の後には手洗い<br>・外で元気に遊ぶ<br>・教室に入る前に手洗い<br>・5分間休憩のときは換気<br>・体育の後には手洗い<br>・手洗いの後に消毒<br>・机の消毒<br>・つばを吐き出すときは他の人にかからないように置く<br>・そうじに行く前玄関で手の消毒<br>・帽子、マスクをしてそうじをする<br>・そうじの後手洗いをして反省会をする<br>・5分間休憩のときは換気<br>・体育の後は手洗い |
| 家<br>帰宅後 | ○帰宅<br>○勉強・読書<br>○自分の好きな過ごし方<br>○夕食<br>○お風呂<br>○家族との時間・寝る準備<br>○就寝   | ・手洗い<br>・寝る1時間前にはテレビやスマホ、ゲームをやめる  |

# けんこう

第 13 号  
R5. 9. 27  
長島小学校保健室

## 10月の保健行事

10月11日(水) 視力検査 1~3年  
12日(金) 視力検査 4~6年  
25日(木) 身体測定 1~6年  
31日(金) 上履き・歯ブラシ持ち帰り

10月10日は目の袋曜日

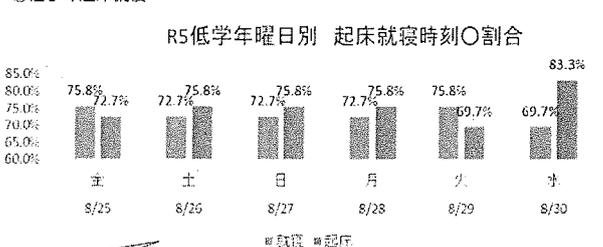
### 目を大切にしましょう!!

お家の方といっしょにチェックしてみましょう!!

- 本やノートが目になじぎませんか? →姿勢を良くし、30cmは離すようにしましょう。
- 薄い鉛筆を使っていますか? →Bなどの濃いものを使うようにしましょう。
- 暗いところで本を読んだり文字を書いたりしていませんか? →部屋の照明だけでなく、電気スタンドで手元も明るくしましょう。
- 黒板の字が見えにくく、目を凝めていますか? →目眩対策(阿部)に相談してください!!
- 眼鏡が目にかかっていますか? →垢くもるか、ピンで整えるようにしましょう。
- 好き嫌いしていますか? →バランスよい食事で、目にも栄養を摂りましょう。
- 近くのものばかりみえていますか? →たまには、遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう。

<就寝時刻・起床時刻>

8月25日(金)から取り組んでいた「生活リズムチェックシート」の集計結果を今回は起床就寝時刻についてお知らせします。

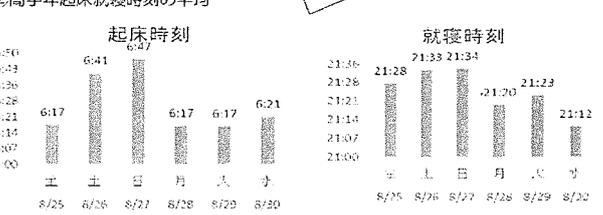


②高学年起床就寝時刻の平均

起床時刻 (棒グラフ右側)、就寝時刻 (棒グラフ左側) どちらもち約70%~75.6%の児童が自分の決めた時刻を守る事ができました。冬休み明けは80%を超えることを期待しています

高学年の起床就寝時刻は休日前に若干遅くなっているようですが、それでも20~30分程度なのでとても良いと思います!

社会的時差ぼけ  
平日と休日の睡眠時間に差が生じ、体内時計を狂わせることを「社会的時差ぼけ」と呼び、その目安は起床時間に2時間以上の差が生じると、心身に影響が現れやすくなります。



インフルエンザ罹患者が増えています  
今年是全国的に季節外れのインフルエンザの流行が報道されていますが、長島小学校でも罹患者が増えました。登校前、お子さんの健康観察をお願いいたします。



資料

日本の子どもの睡眠時間は世界一短い

日本人の睡眠時間は大人も子どもも世界で最も短い、と以前より報告されています。日本人の子ども3歳~9歳を対象に、株式会社ブレインスリープが行った調査結果(2021年)によると、子どもの年齢別に推奨される睡眠時間と実際の睡眠時間が最大で2時間近く短く、日本の子どもの睡眠時間はすべての年齢で推奨される睡眠時間に足りていない、ということがわかっています。

年齢別睡眠時間と推奨睡眠時間との差分

| 年齢 | 年齢ごとの人数 | 1? 睡眠時間(平均) | 2? 推奨睡眠時間 | 推奨睡眠時間との差分(1-2) |
|----|---------|-------------|-----------|-----------------|
| 3  | 649     | 10時間25分     | 11時間30分   | -1時間5分          |
| 4  | 649     | 9時間54分      |           | -1時間36分         |
| 5  | 632     | 9時間38分      |           | -1時間52分         |
| 6  | 607     | 9時間18分      | 10時間      | -42分            |
| 7  | 651     | 9時間00分      |           | -1時間            |
| 8  | 611     | 8時間53分      |           | -1時間7分          |
| 9  | 634     | 8時間37分      |           | -1時間23分         |
| 全体 | 4,366   | 9時間24分      |           |                 |

子どもにとって望ましい睡眠時間は？

子どもにとって望ましい睡眠時間は新生児で14~17時間、乳児で12~15時間、幼児で10~14時間、学業期で9~11時間、青年期で8~10時間とされています。十分な睡眠時間が取れないと、成長の遅れ、食欲不振、集中力や注意力の低下、将来の肥満に関係します。集中力、注意力が低下すれば学力にも悪影響を与えます。

子どもの睡眠不足は脳と身体、精神の成長にも影響する？

正しい睡眠を満足に取れないでいると、早すぎる2次成長が起きたり、骨が上手に成長できずに低身長になったりするというエビデンスが出ています。それどころか、睡眠中に行われる「記憶の定着」や「情報整理」が正しくなれば、学んだことがしっかり覚えられなかったり、精神面で活字書きがうまく取れなくなったりすることが医学的にもはっきりしているのです。

子どもが日中に眠気を感じている、移動中に車や電車の中でぐっすりしてしまうという場合は、睡眠不足が考えられますので十分に睡眠を取るようしてください。寝不足でイライラして、友達とトラブルを起こすことも心配です。

また、特に気をつけたいのは睡眠不足が原因で起こる集中力・注意力の低下を ADHD (注意欠陥多動性障害) など間違えて診断してしまうことがあることです。中にはへんとう線が大きいためにびききかき、眠りが浅かった子がへんとう線を取る手術を受けたらよく眠れるようになり、多動が落ち着いたと

いう例もあります。「休日に子どもがなかなか起きてこない」という場合は、「その子にとって、本来はそのくらいの睡眠時間が必要」ということなのでしょう。

長島小学校の子ども(高学年)の睡眠時間は？

| 学年  | 平均睡眠時間 | 睡眠時間平均9時間以上の人数 | 昨年度第1回生活リズムチェックシートの取り組みから |
|-----|--------|----------------|---------------------------|
| 4年生 | 8時間36分 | 3人/11人         |                           |
| 5年生 | 8時間49分 | 5人/10人         |                           |
| 6年生 | 8時間51分 | 2人/7人          |                           |

今より5分早く寝て、5分遅く起きることから始めてみてください！または、10分早く寝ていつも通りの時間に起きるようにしても良いのでは？

質の良い睡眠のために ~家庭で出来る子どもの睡眠改善方法より~

- 朝の太陽の光を浴びる。なるべく歩いて登校すると良いですね。
- 夕食は早く、お風呂は熱すぎないように。
- 毎朝同じ時間に起こしましょう。
- 寝るのが遅かったから、朝ゆっくり補おう、という考えはやめましょう。週末も平日と同じ時間に起こすようにしましょう。どうしても朝ゆっくりしたい時は、平日より90分ほど遅く(それ以上は睡眠リズムを乱します)を心がけましょう。
- 朝食を食べましょう。
- 就寝前の同じ行動(ルーチンワーク)をしましょう。夜になると「寝れないかもしれない」「寝れないと怒られる」と自然にブルブルがはかかっていることがあります。人は何行動をとると、気分が安定して、心がやすらぎます。そのためには、就寝前には平日も週末も同じ行動(ルーチンワーク)をしましょう。
- 学童児には「シャワー」「ドライヤー」「歯磨き」「図鑑やイラスト集などを見る」「部屋の電気を暗くする」などのルーチンワークを揃えるようにしましょう。具体的な就寝の準備をすることで、少しずつ「そろそろ寝るんだな」と心の準備を促して、日中の起きている状態から眠りの状態に切り替わっていくようにしましょう。
- 布団に入ったら楽しい出来事、食ったことを考えましょう。布団の中で、つらいこと、悲しかったことなどを子どもが話し始めたら、短時間助言して、明日の朝にゆっくり聞こうようにしてあげてください。「朝起きて聞いてあげようから、安心して寝なさい」という親のメッセージが子どもの睡眠の質を良くします。
- 寝る30分前にはテレビ、ネット動画、スマホを止めましょう。テレビや動画は脳の視覚中枢を刺激し、これは寝付いてもしばらく活動を止めません。タブレット・スマホは時間が来たらリビングにおいで、寝室には持ち込まないようにしましょう。もし「布団でもスマホがほしい」とこねた場合は、これを続けること成長ホルモンが分泌され身長が伸びなかったり、肌がすべたたり、学習能力や運動能力が低下することを伝えて、我慢よく我慢することが大切です。

生活とからだのまろく

体重の記録 (ZKAH10)

この記録は、子どもの成長を測るための大切な記録です。毎日の体重を記録し、その変化をグラフで確認してください。

体重の記録表

| 年齢  | 性別 | 身長    | 体重   |
|-----|----|-------|------|
| 3歳  | 男  | 95.0  | 13.5 |
| 4歳  | 男  | 100.0 | 16.0 |
| 5歳  | 男  | 105.0 | 18.5 |
| 6歳  | 男  | 110.0 | 21.0 |
| 7歳  | 男  | 115.0 | 23.5 |
| 8歳  | 男  | 120.0 | 26.0 |
| 9歳  | 男  | 125.0 | 28.5 |
| 10歳 | 男  | 130.0 | 31.0 |
| 11歳 | 男  | 135.0 | 33.5 |
| 12歳 | 男  | 140.0 | 36.0 |

生活リズムチェックシート

毎日の生活リズムを記録し、睡眠不足や生活リズムの乱れを確認してください。

生活リズムチェック表

| 項目   | 記録    |
|------|-------|
| 起床時間 | 7:30  |
| 夕食時間 | 18:00 |
| 就寝時間 | 21:00 |
| 起床時間 | 7:30  |
| 夕食時間 | 18:00 |
| 就寝時間 | 21:00 |

食に関する指導の全体計画

学校教育目標

食育の目標

生活にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、児童一人一人が食の喜びを味わい、食の重要性を理解し望ましい食習慣を身に付けるようにする。

食育の目標

- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい食生活の取組方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- 食育のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- 正しい知識・情報に基づいて食品の品質および安全性などについて自ら判断できる能力を身に付ける。
- 食物を大事にし、食物の生産などに関わる人々へ感謝する心を育む。

学年別の食育指導の目標

| 学年  | 目標   |
|-----|--|
| 低学年 | 食への興味関心をもち、好き嫌いせずに食べることの大切さを理解する。食事を楽しく食べることが出来る。          |
| 中学年 | 原因正しい食事を食べることが自分の健康に大切なことと分かる。食育のマナーを覚えて、みんなと楽しく食べることが出来る。 |
| 高学年 | 日々の食事に関心をもち、栄養のバランスのとれた食事を大切にする。食育のマナーを覚えて、豊かな人間関係を育てる。    |

食育活動の目標

| 学年  | 目標                            |
|-----|-------------------------------|
| 低学年 | 食育のマナーを知らず、食育のマナーを守って、仲良く食べる。 |
| 中学年 | 食育のマナーを覚えて、食育のマナーを守って、仲良く食べる。 |
| 高学年 | 食育のマナーを覚えて、食育のマナーを守って、仲良く食べる。 |